



## Нагут с мясом



<b>На 229.97 г</b>	Калории 604	Белки 47.5	Жиры 15.6	Углеводы 70.0
<b>На 100 г</b>	Калории 262.7	Белки 20.6	Жиры 6.8	Углеводы 30.4

### Ингредиенты

Куриная грудка - 150 граммов  
Нут - 100 граммов  
Морковь - 50 граммов  
Лук репка - 50 граммов  
Подсолнечник - 15 граммов  
Соль поваренная пищевая - 10 граммов  
Перец - 2 грамма

Процент потерь по массе: 77.003 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)